CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ADDICCIONS

Trastorn per consum de tabac

Dependència de la nicotina: consum diari difícil d'abandonar, desig intens i símptomes d'abstinència en deixar-ho.

SENYALS FREQÜENTS

- Fuma diàriament i li costa parar
- Irritabilitat o ansietat al no fumar
- Fuma malgrat problemes de salut

PAUTES PER A TU

1. Tria un dia per a deixar-lo i prepara'l
2. Demana tractament en el teu centre de salut
3. La teràpia psicològica duplica les probabilitats d'èxit

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Secunda sense retrets cada intent
2. Mantingues la casa i el cotxe sense fum

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Demana ajuda en el teu centre de salut
2. Si tens problemes respiratoris o de cor

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Fume diàriament

☐ Fume en la primera mitja hora després de despertar-me

☐ He intentat deixar-ho sense aconseguir-ho

☐ Si no fume, estic irritable o ansiós

☐ Fume encara que tinc problemes de salut

☐ Fume més quan estic estressat

☐ Em costa estar en llocs on no es pot fumar

☐ Sent desig intens de fumar

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-por-consumo-de-tabaco
- Pla Nacional sobre Drogues: informació i recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112